



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
**(Сеченовский Университет)**

Утверждено  
Ученый совет ФГАОУ ВО Первый МГМУ  
им. И.М. Сеченова Минздрава России  
(Сеченовский Университет)  
«20» января 2021  
протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Самоменеджмент**

основная профессиональная Высшее образование - бакалавриат - программа бакалавриата  
09.00.00 Информатика и вычислительная техника  
09.03.02 Информационные системы и технологии

**Цель освоения дисциплины Самоменеджмент**

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

УК-6; Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

**Требования к результатам освоения дисциплины.**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	методы оптимизации и личного и рабочего времени менеджера	эффективно организовывать рабочее время и распределять свои личностные ресурсы в процессе проектирования бесконфликтных межличностных, групповых и организацио	владеть методами управления личным временем	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту



				нных коммуникац ий		
--	--	--	--	--------------------------	--	--

**Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	УК-6	<p>1. Основы самоменеджмента</p> <p>1.1 Понятие "самоменеджмент" и его составные части</p> <p>1.2 содержание основных функций самоменеджмента</p> <p>1.3 Значение самоменеджмента в профессиональной деятельности</p>	<p>возникновение и составные части понятия "самоменеджмент"</p> <p>самотивация, принятие решений по предстоящим делам, планирование своей деятельности, коммуникации и восприятие информации, организация и реализация, самоконтроль</p> <p>самоусовершенствование через самоменеджмент, достижение профессиональных целей.</p>	<p>Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту</p> <p>Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту</p> <p>Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту</p>
2	УК-6	<p>2. Управление ресурсом времени</p> <p>2.1 Общее понятие «тайм-менеджмента». Его связь с личной эффективностью. Управление раб. време</p>	тайм-менеджмент, инвентаризация и анализ временных затрат	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту
3	УК-6	<p>3. Тайм-менеджмент и управление личной карьерой.</p> <p>3.1 Руководитель и его время. Эффективное использование времени. Матрица управления временем</p>	методы управления временем, принципы и приемы организации времени, личная эффективность	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту



--	--	--	--	--

### Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 1
Контактная работа, в том числе		60	60
Консультации, аттестационные испытания (КАтг) (Экзамен)		4	4
Лекции (Л)		16	16
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)		40	40
Клинико-практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Работа на симуляторах (РС)			
Самостоятельная работа студента (СРС)		30	30
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>90</b>	<b>90</b>

### Разделы дисциплин и виды учебной работы

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (Ч)								
			Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КАтг	РС	СРС	Всего
	Семестр 1	<b>Часы из АУП</b>	16		40			4		30	90
1		Основы самоменеджмента	8		20					18	46
2		Управление ресурсом времени	4		10					6	20
3		Тайм-менеджмент и управление личной карьерой.	4		10					6	20
		<b>ИТОГ:</b>	16		40			4		30	86

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Парахина В.Н., Перов В.И., Бондаренко Ю.Р. Самоменеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2012. – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/13157">http://www.iprbookshop.ru/13157</a>



2	Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.А. Архангельский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. :Альпина Паблишер, 2017. — 311 с. — 978-5-9614-1881-1. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/68022.html">http://www.iprbookshop.ru/68022.html</a> .
---	--

### Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Жданко Т.А. Управление личной карьерой будущего педагога. Практическое руководство для бакалавров и магистров [Электронный ресурс]: учебное пособие по самоменеджменту для бакалавров и магистров направления подготовки 050100 «Педагогическое образование»/ Т.А. Жданко - Электрон. текстовые данные.- Иркутск: Иркутский государственный лингвистический университет, 2013.— 92 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/50705.html">http://www.iprbookshop.ru/50705.html</a>
2	Михайлина Г.И. [и др.] Управление персоналом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.И. Михайлина [и др.].—Электрон.текстовые данные.— 280 с. М.: Дашков и К, 2014. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/24834">http://www.iprbookshop.ru/24834</a>
3	Ричард Темплар Правила самоорганизации [Электронный ресурс]: как все успевать, не напрягаясь/ Темплар Ричард— Электрон. текстовые данные.—М.: Альпина Паблишер, Альпина нон-фикшн, 2016.— 214 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/48587.html">http://www.iprbookshop.ru/48587.html</a> .

### Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Тесты по тайм-менеджменту/ Тесты по самоменеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Рабочая тетрадь по тайм-менеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Презентации по тайм-менеджменту	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	№ учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного
-------	---	---	--



			оборудования
1	1-20	127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 17	Экран настенный в количестве 1 шт. Стол ученический 6-ая группа роста в количестве 20 шт. Стул аудиторный 6-ая группа роста в количестве 40 шт. Доска комбинированная трехэлементная 1 шт. Портативный видеопроектор 1 шт. Ноутбук 1 шт.
2	1-17	127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 17	Экран настенный в количестве 1 шт. Стол ученический 6-ая группа роста в количестве 10 шт. Стул аудиторный 6-ая группа роста в количестве 20 шт. Доска комбинированная трехэлементная 1 шт. Портативный видеопроектор 1 шт. Ноутбук 1 шт.

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Экономики и менеджмента ИСН

